

インフルエンザの流行を防ぐには、原因となるウイルスを体内に侵入させないようにすることが重要です。感染を

感染を広げないために

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる感染症のことです。例年、12月から徐々に流行がピークに達し、4月過ぎに終息する傾向です。

インフルエンザウイルスに感染すると、1〜3日ほどの潜伏期間を経て、突然38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が現れます。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や持病のある人では肺炎を伴うなど、重症化することがあります。



手の甲、指の間、手首まで、ていねいに洗いましょう

○健康管理Ⅱインフルエンザは免疫力が落ちると感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事に心掛け、免疫力を高めましょう

○予防接種を受けるⅡ予防接

種で完全に感染を防ぐことはできませんが、インフルエンザにかかる人や重症化して入院する人を減らすことができます。接種回数は、13歳以上の人は原則1回、13歳未満の人は2回です

○咳エチケットⅡ咳やくしゃみに含まれている病原体が周囲に飛び散らないように気を付けましょう。咳が出ているときは、他の人から顔をそらし、積極的にマスクを付けましょう

○人混みや繁華街への外出を避けるⅡ流行時期の不要な外出を控えましょう

予防をしていても、インフルエンザにかかってしまうことがあります。早期治療が大切ですので、インフルエンザが疑われるときはできるだけ早く医療機関を受診しましょう。



インフルエンザを予防しよう

健康づくり課 ☎ 402808

1月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
1日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎⑩1666		石川歯科医院 本郷田中・☎④1100
2日(水)	アイリス診療所 森・☎⑩2542	よしだ内科クリニック 白石・☎⑤08958	飯田整形外科医院 篠塚・☎⑩25770	藤岡総合病院 中栗須・☎⑩23311
3日(木)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	戸塚クリニック 上栗須・☎⑩1800	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111	ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎⑤04182
6日(日)	光病院 本郷・☎④1234	秋山医院 小林・☎⑩28315	光病院 本郷・☎④1234	近藤歯科医院 上戸塚・☎⑩28264
13日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤03121	斎藤医院 緑町・☎⑩20765	小山医院 中・☎⑩201200	坂井歯科医院 2丁目・☎⑩20680
14日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111	島田クリニック 中大塚・☎③0005		里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・387・8114
20日(日)	松岡内科医院 1丁目・☎⑩20014	しのめクリニック 中栗須・☎⑩28851	星野医院 仲町・☎⑩20116	藤岡総合病院 中栗須・☎⑩23311
27日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	飯塚クリニック 下戸塚・☎④07700	木村内科医院 仲町・☎⑩20333	清水歯科医院 上栗須・☎⑩26655
				神流町歯科診療所 万場・☎⑤02019

○救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて！消費者生活

Q ネットショッピングは、お店に行かなくても好きな時に商品やサービスを購入することができて便利です。しかし代金を支払ったのに商品が届かなかったり、異なる商品が届いたりするトラブルを報道で見たことがあります。ネットショッピングは、どのような点に気を付けたら良いのでしょうか。



子育てstyle

免疫力アップを目指して

Q 寒くなってきました。毎年この時期になると風邪をひいてしまいます。風邪をひかないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。

A 風邪をひかないようにするためには、ウイルスが体内に入らないようにすることが大切です。特に手に付いたウイルスは、顔や口などに触れることが多いので体内に入りやすくなります。そのため手洗いが重要となります。さらにマスクをすることで、口から入るウイルスを減らし、喉を乾燥から守ります。マスクは自分のための予防だけではなく、周りへのエチケットとしても大切です。また規則正しい睡眠とバランスの良い食事は、免疫力をアップさせるのに効果的です。免疫力の60～70%は腸が関係していて、腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぎます。ヨーグルト・漬物・みそなどの発酵食品、食物繊維、ポリフェノール、ビタミン類など、とにかくたくさんの種類の食材を取ることが大切です。また平熱を高めることで免疫力をアップすることもできますので、適度な運動をして筋力を付けるのもいいですね。

ネットショッピングの注意点

A トラブルに遭った際に交渉することができるように、相手方の所在地や連絡先などをよく確認しましょう。通信販売ではクーリングオフ制度の適用はありません。返品・交換などの販売条件を明記することが義務付けられていますので購入する前に確認しましょう。また前払いしたのに、商品が届かなかったり偽ブランド商品が届いたりした場合は、代金を振り込んだ金融機関と警察に状況を相談しましょう。クレジットカードでの支払いについては、カード会社にも相談してください。代金の前払いは、納得できる理由があるとき以外は注意が必要です。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎ fax 兼用 ⑩1133 (来庁相談要予約)
相談時間 平日午前9時～午後4時

子ども救急相談 ☎ #8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。
[受付時間] 月～土曜日 / 午後6時～翌朝午前8時
日曜日・祝日・年末年始 / 午前9時～翌朝午前8時



1月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	11日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	16日(水) 午後1時～1時45分	平成30年10月生まれ
4カ月児健康診査	22日(火) 午後1時～2時	平成30年9月生まれ
BCG・ブックススタート ※要予約	15日(火) 午後1時～1時20分	平成30年7月生まれ
前期離乳食教室	7日(月) 午前10時～10時10分	平成30年7月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	11日(金) 午前10時～10時10分	平成30年4月生まれ
1歳児健康診査	23日(水) 午後1時～1時30分	平成30年1月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	31日(木) 午後1時～1時30分	平成29年6月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	25日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年9月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 午後1時～1時30分	平成27年9月生まれ
5歳児健康診査	8日(火)・9日(水) 午前8時50分～9時	平成26年1月生まれ ※集団遊びがあります